



骨と関節をイメージした
整形外科アピールマーク

へん けい せい ひざ かん せつ しょう
変形性膝関節症



「運動器の10年」世界運動

● 症状 ●

主な症状は膝の痛みと水がたまることです。症状が進むと、膝の動きは制限され、膝が完全に伸びなくなります。またO脚変形が生じます。



初期

立ち上がり、歩きはじめに膝が痛む(休めば痛みがとれる)



中期

歩くと膝が痛み、正座、階段の昇降が困難(動作が不自由)



末期

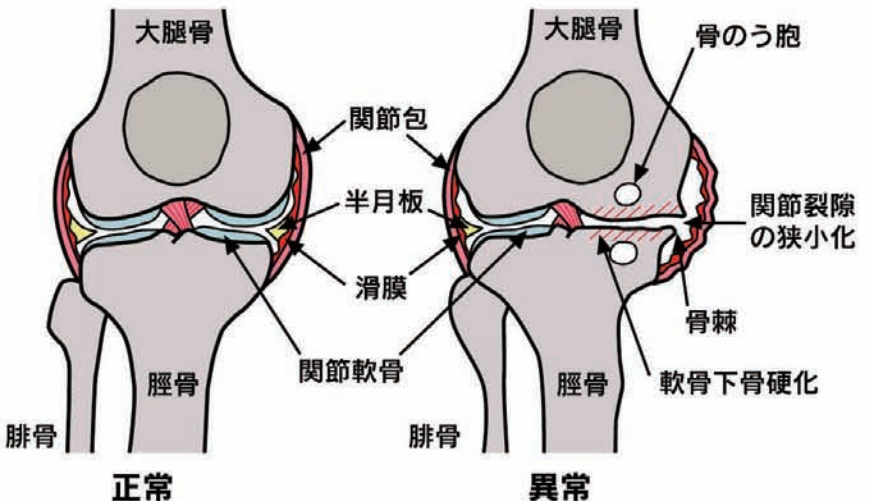
変形が目立ち、膝がピンと伸びず、歩行も困難(日常生活が不自由)

● 原因・病態 ●

原因は関節軟骨の老化、外傷、肥満、素因(遺伝子)などが考えられます。加齢によるものでは、関節軟骨が年齢とともに弾力性を失い、使いすぎによりすり減り、関節が変形します。

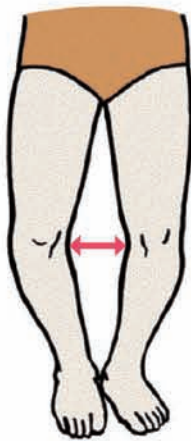


肥満度(BMI) = 体重(Kg) ÷ 身長(m)²
BMI ≤ 25を正常とする



● 診断 ●

問診や診察、特に触診で膝関節内側の圧痛、動きの制限、腫れ、変形、関節の不安定性などを調べX線(レントゲン)撮影をして診断します。必要によりMRIなどの検査もします。炎症所見が強く、関節穿刺で関節液が濁っているときは偽痛風や関節リウマチ、化膿性膝関節炎などの合併を確認するために血液検査をすることもあります。



O脚変形



正常



変形性膝関節症

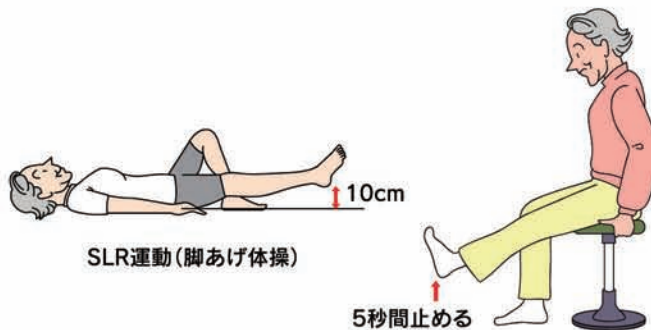
X線(レントゲン)写真

立位で撮影すると変形が、より明らかになる

● 予防と治療 ●

日常生活の注意点(予防)

- ・ 心とももの前の筋肉(大腿四頭筋)を強化する。
- ・ 肥満であれば減量する。
- ・ 正座をさける。
- ・ 膝を冷やさない。クーラーなどに注意する。
- ・ 洋式トイレを使用する。
- ・ 急に痛むときは冷やすが、慢性化したら温めて血行を良くする。



SLR運動(脚あげ体操)

5秒間止める

治療

- ①薬物療法:外用薬(湿布薬や軟膏)、内服薬(消炎鎮痛薬)、関節内注射(ヒアルロン酸など)
- ②理学療法:大腿四頭筋強化訓練、関節可動域改善訓練、装具療法、温熱療法など
- ③(それでも治らない場合)手術:関節鏡手術、高位脛骨骨切り術、人工膝関節置換術など



関節鏡手術



骨切り術



人工関節置換術

